

Combata el COVID-19

Haga de su parte para garantizar la seguridad de nuestros amigos, vecinos, sus seres queridos y usted mismo, mientras respondemos junto al COVID-19.



AYUDE A DISMINUIR LA PROPAGACION.

Limitar el contacto con otras personas, garantiza que tendremos recursos disponibles cuando los necesitemos. Disminuir la propagación garantiza tener suficientes camas en el hospital, personal y suministros médicos para los pacientes mas críticos. Use una mascarilla de tela, hecha a mano o cúbrase la cara cuando no puede mantener la distancia social. Mantenga 6 pies de distancia entre usted y otras personas y evite reunirse con otras personas para limitar exponerse. Recuerde, es posible que usted tenga el virus y se sienta bien.



PRACTIQUE CLC (CÚBRASE, LÍMPIESE Y CONTENGA).

Una buena higiene personal es la mejor manera de mantenerse saludable. Simplemente siga la practica de CLC.

CUBRASE la nariz y la boca con una mascarilla de tela hecha a mano o con algo que le cubra la cara si usted está en público, esto es con el propósito de protegerse usted y proteger a otros. Cúbrase cuando tosa usando su codo o un pañuelo desechable. Recuerde botar el pañuelo de papel a la basura inmediatamente.

LIMPIESE sus manos frecuentemente, lavándoselas por 20 segundos con agua tibia y jabón. Desinfecte frecuentemente todas las superficies que usa y las cosas que toca.

CONTENGA el virus quedándose en su casa si se siente enfermo(a). Los sitios donde se hace la prueba de laboratorio para el virus requiere una orden de su doctor. Vaya a WellSpan.org en la red para usar un instrumento para determinar qué debe hacer de acuerdo con los síntomas que tiene o llame a su doctor para determinar si debe hacerse la prueba.



SEPA CUANDO BUSCAR CUIDADOS DE SALUD.

Si usted tiene síntomas leves, o cree que ha estado expuesto al virus, quédese en su casa. Si usted se siente peor o tiene fiebre con tos y dificultad para respirar, llame a su médico primario o utilice el instrumento en la red en WellSpan.org/coronavirus. Si usted no tiene un proveedor de atención primaria, usted puede llamar gratis a la línea de información de WellSpan para el Coronavirus al (855) 851-3641.

[WellSpan.org/coronavirus](https://www.wellspan.org/coronavirus)

